



BOWL DE SALMÓN CON JUDÍAS VERDES Y PURÉ DE PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 porción individual de salmón, crudo [200 g]
- 150 gramos de judía verde, cruda o 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la patata, córtala en cubos no muy grandes y ponlas a cocer en agua hirviendo con un poquito de sal. Cuando estén tiernas [seguramente en unos diez minutos si las has cortado no muy grandes] escúrrelas y con un tenedor machácalas hasta alcanzar textura tipo puré
- 2º En otra cazuela con agua hirviendo cuece las judías verdes. Cuando estén cocidas a tu gusto, retíralas, escúrrelas y resévalas. O si prefieres de bote.
- 3º En una sartén, con unas gotitas de aceite, cocina el salmón a la plancha con un poquito de sal. o en air fried
- 4º Coloca el salmón en un plato y acompáñalo del puré de patata y de las judías verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	477 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	73 %
H. CARBONO	7 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	21 mg	101 mg	4 %